

♡ ジャンジャン

Jan!Jan!

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!

10 Oct.2023 No.348

CONTENTS

- ②JAトピックス ④JA職員の農家インタビュー!
- ⑥知っ得情報!! ⑦JAからのお知らせ ⑧ほうさくClub!
- ⑩なんでも掲示板 ⑫みんなの広場 ⑭健康講座
- ⑮花ナビ、生活サポート部からのお知らせ ⑯旬をおとどけ



Facebook →



JA信州うえだ
Jan!Jan!
JA-NEXT JA-NETWORK

発行/信州うえだ農業協同組合 印刷/(株)アオキ印刷
〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-7800
発行人/奥島 美 編集/総務企画部企画広報課

HP/https://www.ja-shizuokawaseda.lilian.or.jp/
※QRコードからホームページをご覧いただけます。
UD/FONT 奥島美がデザインしたフォントを使用しています。

旬をおとどけ

Oishii Collection



今月の旬の食材

ブドウ



品種も多く世界中で親しまれているブドウですが、生で食べることが多いのは実は日本ならではの。海外ではワインの原料などとして栽培されるのが主です。当JA管内でもブドウの栽培は盛んで、「巨峰」や「ナガノパープル」、「シャインマスカット」「クイーンルージュ®」など多くの品種が栽培されています。

ブドウは穂軸に近い方(房の上側)ほど甘みが増すので、下の方から順に食べるのがおすすめです。また、皮に白い粉のようなものがついていることがありますが、これは「ブルーム」と呼ばれるもので果実から自然に分泌される天然物質。果実の病気や水分蒸発などを防ぐ役割を担っているもので、新鮮なブドウである証しです。



↑直売所情報はこちら

ブドウを使った料理を紹介!



保存方法

ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で2~3日保存できます。皮ごと冷凍保存も可能で、そのままシャーベットのように入れます。

ブドウ入りサイダー寒天ゼリー

R e c i p e

材料 15cm×18cmの容器1個分

- シャインマスカット(皮ごと食べられるブドウ)/10粒くらい
- 水/2カップ ●粉寒天/3g
- 砂糖/100g ●サイダー/350cc
- グリーンミントシロップ(お好みで)/小さじ1/2

作り方

- ① ブドウは洗って横に半分に切ります。
- ② 鍋に水を入れ、粉寒天を入れてかき混ぜ、砂糖を加えて火にかけます。
- ③ 沸騰したら弱火にして2分程度煮て火を止め、お好みでグリーンミントシロップを入れて混ぜます。
- ④ ③を型に流し入れて氷水に当て、静かにかき混ぜながらあら熱を取ります(45℃くらいになるまで)。
- ⑤ ④を氷水からはずしてサイダーを手早く入れ、サイダーの泡が均一になるように割箸等で急いでかき混ぜたら、①のブドウを全体にバランスよく並べて液の中に少し押し込みます。
- ⑥ 冷蔵庫に入れて冷やし固めます。

ブドウを入れるタイミングが遅いと、液が固まってしまうので注意してね!



©よい食P



小田切牧場信州和牛共励会 「最優秀賞」を受賞

第44回信州和牛枝肉共励会が8月1日、大阪市食肉市場で開催され(有)小田切牧場の和牛枝肉が最優秀賞を受賞しました。今回出品された牛は長野県で生まれ、肥育された29頭。当JAからは、3農家3頭が出品されました。この共励会は、県内肉牛の銘柄向上と県内・地域内での一貫生産体制の確立を図り、肉牛振興に寄与することを目的に開催されています。

同牧場の枝肉重量は640kg、ロース芯面積115cmの大きさで作りや形が素晴らしいと評価されました。成績は、最高ランクのA5等級で、肉にどことなくサシ(霜降り)が入っているかがわかる脂肪交雑基準(BMS)は最上級の12でした。

受賞にあたり同牧場の小田切隆治社長は「今回出品した牛は、地域の酪農家と協力して受精卵移植技術により生産された子牛を当牧場で肥育した牛であり、この地域の思いが詰まった牛でした。そういった意味でも大変嬉しく思います」と喜びを語っていました。



受賞した枝肉と小田切社長

県フレミズ作文コンクールで 初の最優秀賞

当JA女性部よだくぼ南部支会の戸張香奈さんが、JA長野県女性協議会主催の2023年度「フレミズ活動」わたしの「一歩」長野県作文コンクールで、最優秀賞を受賞しました。当JAでは初めての快挙です。

「私らしく生きるー私のフレミズ活動ー」と題した作文のなかで、家族とUターンした長和町で女性部員の声掛けによりフレッシュミズ活動に参加したこと、さまざまな講座で学ぶ楽しさや育児の先輩である女性部員との交流のあたたかさなどを紹介。審査では、学ぶ姿勢や活動から広がる喜びが表現されていること、地域とのつながりや今後の夢が具体的に書かれていることが評価されました。



県中央会会長から賞状を受け取る戸張さん



作文を読み上げる戸張さん

戸張さんは、9月4日にサントミューゼで行われたJA長野県女性のつどいで表彰を受け、県内全域から集まった500人を越える女性部員の前で作文を発表しました。受賞にあたり戸張さんは「何よりもフレミズ活動に楽しく参加できたことが、今回の受賞につながったと思います。それも活動の準備や託児など、女性部のみなさんの支えがあったからこそです。これからもフレミズ活動に参加し、女性部や地域を盛り上げていきたい」と喜びを語りました。

若手生産者・信州うえだファーム 研修生交流会開催



挨拶をする東部地区事業部小林文治部長

JA東部地区事業部営農課は8月4日、就農年数が浅い生産者や当JAの子会社信州うえだファームで研修生として学んでいる若手とJAとの交流会を開きました。

この交流会には、生産者や研修生ら30人とJAから10人の職員が参加しました。品目を超えての交流会は初めてになります。まず、JAが取り組む事業の内容や利用法など説明しました。その後の交流会では、近況や農業の経営について活発な意見交換が行われました。

収穫時の人手をどう工夫するのか、施設規模や今後の経営方針などお互いに情報を交換していました。参加者からは「世代交代もあり若い方との交流ができて良かった」などの声が挙げられていました。

JAフェスティバル「踊り大会」

当JAは8月27日、上田市交流文化芸術センターサントミューゼで「JAフェスティバル」踊り大会を開催しました。当日は27組約160人の皆さんが踊りを披露しました。

コロナ禍の影響で4年振りの開催となった本大会は、JAと組合員、地域住民が交流し収穫を祝うJAフェスティバルの一環として行われました。

日本舞踊やフラダンス、パドル体操や、レクリエーションダンスなど様々な踊りが披露されました。



塩田地区の豊升会の皆さんからスタート
ご祝儀曲の「英松竹梅」



挨拶する眞島組会長

ブドウの盗難防止に向けて 防犯看板作成



塩田交番前で作成した防犯看板を持つ
北村部会長(左)と林副部会長(右)

当JA川西ぶどう部会は8月21日のぶどう出荷説明会で、圃場に設置する防犯看板を部会員に配りました。また、北村美保部会長と林浩司副部会長、JA営農技術員ら3人は塩田交番を訪れ防犯パトロールの強化を要望しました。

同部会は、昨年度から軽トラックに貼付するマグネット式の防犯ステッカーを作成して、自主的にパトロールを行ってきました。路上を走行することで、地域全体で防犯の取り組みをしていることをPRしています。

北村部会長は、「近年は、部会員の盗難に対する関心が高まっている。自己防衛強化のため今回は圃場看板を作成し、さらに防犯意識の啓発と盗難抑止につながる」と話しました。

県下JAグループ初「コインランドリー Jan!Jan!」オープン

JA信州うえだの子会社(株)ジェイエイサービスは9月8日、県下JAグループでは初となるコインランドリーのオープン式を行いました。当日は関係者約30人が参加しました。西部セルフスの跡地に新たに建設したコインランドリーは洗濯乾燥機(大型1台・中型2台・小型1台)、乾燥機(大型2台・中型8台)、スニーカー洗濯乾燥機1台が設置されています。また、現金の他、プリペイドカード・クレジットカード・電子マネー・バーコード決済が可能で、領収書の発行ができます。

あいさつした眞島社長は、「この施設はJAグループ初。若い方や大家族の方の利用が見込まれている。大勢の方に利用して欲しいと、あいさつしました。利用者からは「近くにできて嬉しい。スマホで決済できるので便利」と嬉しいように話していました。



オープン式でのテープカットの様子

木内さんのハウスで 農作業を 体験!!

インタビューの後には、 レッツ作業体験!

この日は、木内さんのハウスでミニトマトの収穫作業を体験させていただきました。

収穫作業

本日は、暑い中にもかかわらず、ご参加いただきありがとうございます。



昨年までキュウリ栽培していたハウスを再利用しています。コナジラミなどの虫が繁殖しないように上部に黄色いテープを採用しています。病気が広がる原因や葉が汚れるのを防ぐことが期待できます。



この日はハウスの中が35℃! 40℃を超えるときもあるため熱中症などには十分気を付けているそうです。



このくらいが収穫タイミング!

収穫タイミングは、色やガクを見て判断できます。実の色は緑から黄色みがかかって、だんだん赤くなって色づいていきます。ヘタ部分まで赤くなったものは甘味も強くなっているので、収穫タイミング。また、ガクが反り返ったら収穫しましょう。



たくさん収穫できました!

今年7月中旬～収穫をしています。木内さん家では一日で約10kgのミニトマトを収穫しています。



木内さんから教えてもらっています



山崎さん

矢印のように手前にひねると簡単にとれます。その時にガクの部分がとれてしまおうと市場出荷ができないので、優しく丁寧に作業します。



ガクの部分がとれないように注意です!!



左からJA富岡指導部付内室農技術員、松山担当、木内さん、山崎課長代理

感想



山崎課長代理

「インタビューをさせていただく中で、普段当たり前のように食べているミニトマトの生産者側のドラマを色々聞かせていただきました。その中で改めて農産物を栽培する大変さ、収穫する喜びを感じることができ、素晴らしい体験をさせていただきました」



松山担当

「ハウスの中は通常でも暑く暑いのに、収穫のピークである夏の昼間に作業をされているので体力が必要な仕事だと感じました。キュウリを20年間作っていたのにミニトマトを栽培という新しいことを始めようとするのはとても勇気があることなので凄いなと思いました」



JA信州うえだ 丸子地区事業部 融資課 丸子地区事業部付 課長代理 山崎 勇士 松山 愛



知りたい! 聞きたい! やってみたい!

8月下旬にインタビュー 上田市東内 木内 隆良さん(84歳)

◆山崎: 生産している品目と経営規模について教えてください。

◇ミニトマト(サンチェリーピュア)を50アール栽培しています。

◆山崎: ミニトマトおいしいですよ。ね、農業を始めたきっかけを教えてください。

◇会社員(製造業)として働いていたときから代々引き継いできた農地を荒廃させてはいけないと思っていて、定年退職後に本格的に農業を始めました。20年間はキュウリを栽培しましたが今年からミニトマトに栽培を切り替えて現在に至ります。



◆山崎: 栽培する時に大切にしていることや心掛けていることはありますか?

◇チャレンジ精神です。畑の場所ごとに土や設備も違うから、なかなか自分が理想とするようには育たないこと。

◆松山: 作業量が少しでも減るなら嬉しいですね。実際に今年から品目を切り替えてどうでしたか?

◇作業量はキュウリ栽培時の約半分ほど減った気がします。例えば管理作業の水を与えるのは毎日から3日に一回、収穫作業は朝、夕方の2回から昼間の一回になりました。収入面を比べると半分程に減りましたが、そこについては今後収量を増やす努力をしてカバーしていきたいです。

◆松山: 20年間キュウリ栽培をされていたのに、ミニトマトへ切り替えたのはどうしてですか?

◇年齢とともに体力が衰えてきたのを実感して、作業量が以前より少なくなっても栽培できる品目を探していました。野菜担当の坂口営農技術員に相談、アドバイスをもらいながらハウスの再活用もできるのでミニトマトに決めました。



◆山崎: 仕事を辞めるうえで、チャレンジ精神は大切ですね。今後の展望や農業にかける思いを聞かせてください。

◇今後も安定した収入を稼ぐために、味と収量のバランスをしっかりと調整できるようにしたいです。現在は味を追求しすぎて収量が落ちていたので、バランス良く栽培して経営を行ってきたいです。

◆山崎: 仕事をするうえで、大変な理由もあつたし大変でした。でも原因をしっかりと理解して、次年度の栽培に生かそうと気持ちを持ち替えて今までやってきました。引き続きミニトマト栽培でもそのことを忘れずに取り組んでいこうと思っています。

ローン相談日

Support & Guidance

	場所	期日	時間	お問い合わせ先
ローン相談	ローン営業センター	平日・土・日 ※平日にかかる祝日は休業いたします。	午前9時～午後5時	お問い合わせ先 ローン営業センター ☎0120-738-055 または各支所・店まで
	各支所	平日	午前9時～午後5時	



くらしのアドバイス

相続時精算課税制度の見直し



相続時精算課税制度とは？

原則として60歳以上の父母または祖父母から18歳以上の推定相続人である子または孫などに対する生前贈与(複数年にわたってもOK)について2,500万円までは贈与税を非課税とする制度で、2,500万円を超える贈与については一律20%の税率がかかります。相続時精算課税制度を利用する場合は、「相続時精算課税選択届書」及び、その他必要な添付書類を管轄税務署に提出する必要があります。

この制度は2,500万円までの贈与について贈与税がかからないものの、相続時には贈与した全資産が相続税の対象になってしまいます。また、贈与を受けた年についてはその都度申告をする必要があります。なお、この制度を使うと暦年課税の110万円控除がそれ以後受けられないため、使いやすさとは言い難い制度でした。

相続時精算課税制度の見直しポイント

注目すべきポイントは、基礎控除(110万円)が創設された点です。この改正は2024年1月1日以降、受けた贈与から対象となります。

この110万円の基礎控除は、暦年課税の基礎控除とは別途で毎年の贈与額から控除が可能です。加えて相続時精算課税制度として加算する財産の価額は110万円を控除した後の残額となるため、相続時精算課税制度を利用して、毎年110万円以下の贈与であれば相続時精算課税制度の財産の価格は0円のままとなります。

さらに、現行では贈与の都度、申告が必要でしたが、贈与額が110万円以下の贈与であれば申告が不要となりました。

相続時精算課税制度の使い勝手が向上。場面に応じて活用検討を!

これまでは生前に資産移転する場合、暦年贈与を選択するケースが多く見受けられましたが、今回の改正によって相続時精算課税制度の使い勝手が向上し、今後この制度を選択する人も増えてくると思われます。

ただ、贈与者の資産状況や年齢、家族構成や、贈与者の資産移転の考え方によって、どちらの制度を選択するとメリットがでるのか、十分検討する必要があります。

■贈与についてのご相談は、JA信州うえだプレミアムサロンまで(☎23-1145)

理事会だより

8月の定例理事会(令和5年8月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①長野県農業信用基金協会への増資について
- ②諸規程の新設について



私の食育日記

食育インストラクター ● 岡村麻純

ビタミンAで風邪に負けない体を目指す



先日、小学校の栄養教諭の方のお話を聞く機会がありました。給食は、基本的には子どもが1日に必要な栄養の3分の1が摂取できるように作られますが、家庭で不足しがちな栄養素は3分の1より多くなるように考えてくれているそうです。そこで挙げられたのが、カルシウムとビタミンAです。カルシウムは子ども成長に必要な栄養素としてたびたび挙げられ、意識されている家庭も多いかと思いますが、では、もう一つのビタミンAとは、どんな栄養素でしょうか。

ビタミンAは皮膚や粘膜を強くする役割があるため、感染症などの抵抗力を高めるとされています。また、目の粘膜にも必須な栄養で不足すると夜盲症や粘膜乾燥症のリスクがあります。ビタミンAは肝臓での貯蔵ができるため、摂取しないとすぐに欠乏症になるわけはありませんが、体内では生成できないので、食事から必要量を摂取していかねばなりません。ビタミンAはウナギやレバーに多く含まれる動物性の物と、プロビタミンAと呼ばれるニンジンやカボチャに多く含まれる植物性の物があります。不足しがちなビタミンAですが、実はビタミンAは過剰摂取によっても体調不良が起きる栄養素です。しかし、過剰摂取の主な原因はサプリメントやレバーなどの動物性ビタミンAによるもので、植物性のプロビタミンAは体内で必要なだけビタミンAに変化するため、たくさんとっても過剰摂取の心配はありません。そのプロビタミンAを多く含むのはニンジン、カボチャ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜です。子どもが食べないからと出す量が減りがちな野菜ですが、風邪に負けない体づくりのためぜひ意識して献立に取り入れてほしいと思います。ビタミンAは油に溶けやすい性質で、油脂と共に取ると吸収率が向上するので、ツナやポン酢、みそなど、子どもの好みの味の炒め物にしてみるものお勧めです。



知って納得!税金講座

JA全中・JAまっちくり情報センター 顧問税理士 ● 柴原一

実子と養子の税務上の違い



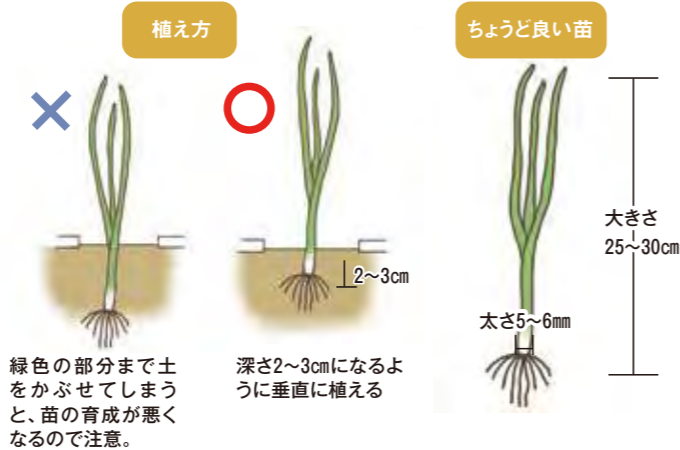
民法上「養子縁組できるのは〇人まで」というような人数制限はありません。しかし、相続税の話になると少し変わってきます。例えば、ある夫婦が2人の養子を迎えたとします。養子も実子と同様の権利を有しているため、この夫婦に相続が発生した場合には、もちろんこの2人の養子も相続人になり、相続税の障害者控除や未成年者控除を適用できます。ただし、相続税法上の考え方である法定相続人の数にカウントする養子の数には制限があります。実子がいる場合には、養子は1人、実子がいらない場合には2人までです。つまり、この夫婦に実子がいた場合には養子は1人しか法定相続人にカウントされず、実子がいらない場合には養子は2人も法定相続人にカウントされます。

なぜ、民法上の相続人と、相続税法にカウントされるのか、相続税法上の考え方では、法定相続人の数に制限があるため、養子の数に制限がなければ、極端な例では10人と養子縁組し、相続税の基礎控除を600万円×10人+3000万円=9000万円と増やすことができるとも考えられます。このような背景により、実子と養子の数には相続税法上の違いがもたらされています。なお、特別養子縁組により養子となつた方や、被相続人の配偶者の実子で被相続人の養子となつた方などは、実子とみなされるため、実子や養子が何人いたとしても法定相続人になります。養子縁組は身分関係を変更することです。節税できるか否かだけではなく、これまでとこれからの関係性を総合的に判断し、よく考えてから行うようにしましょう。



寒さで根が上っている場合は株元を踏みつけるように強く押さえましょ。追肥は3月上旬にします。遅くとも3月末までとし、それ以降の追肥はタマネギの貯蔵性が悪くなるのでやらないようにします。マルチがしてある場合は、マルチの穴から施肥しますが、できるだけ株元から離れた場所にばらまく

追肥・土寄せ



J Aで販売されているセル苗は、根を切ることなく植えられるので、とても楽で根付きがよいです。



5月下旬頃、株元から茎が倒れたら収穫の合図です。理想は、畑の8割程度が倒れてから1週間経った晴れた日の収穫です。抜き取ったらすぐに根を切り、半日ほど畝に置いて乾かします。4~5玉の茎をまとめてくり、風通しの良い日陰にするとして保管します。

収穫

ようにしましょう。暖かくなったらマルチを剥いだ方が雨水を吸いやすくなります。玉が太りやすくなります。



風通しの良い場所に吊るしておいたのに、日持ちするという品種を作ったのに、保存中に腐ってしまうことありませんか。それ、病気にかかっていたのかもしれない。生育中に病状が出ていなくても、タマネギは保存期間が長いのでその間に病気が進むことがあります。全体が腐るといふより、りん片の一枚だけとか芯だけとか、上の部分だけ、根元の部分だけなど様々で、じつはそれぞれの病気や肥料バランスなどが関わっています。

対応策は、まずは生育中に殺菌剤を使っておくことです。収穫後に使える農薬は日本にはありません。作物の病気の防除の基本は予防です。特に症状が出ていない時に殺菌剤を散布しておきましょう。おススメは3月から6月までの防除です。

貯蔵中の腐敗

ほうさくClub!

第255回
今月は

「タマネギ」に挑戦!

★これがタマネギのスケジュールだよ。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
									定植		
					収穫						

●施肥基準 (1㎡あたり・一例)

- 苦土石灰100g
- BB552号80g
- 堆肥3kg
- BB追肥N30号50g×1回

⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農相談員にお問い合わせください。



明治10年、クラーク博士の後任者がアメリカから持ちこんだ品種を札幌で作り始めたのが、日本のタマネギ栽培の始まりです。種を採っていく段階で選抜され、いつやら「札幌黄」という品種名になり、今でも北海道の主力品種にDNAが受け継がれています。

同じころ、大阪でもアメリカの品種が作られ、秋播きして夏に収穫する栽培方法を確立しました。こちらはのちに「泉州黄」という名で出回るようになり、北海道以外の日本で栽培されるタマネギの礎となりました。泉州黄は100年以上経った今でも「柔らかくて辛みが少なくおいしい」と人気の品種です。

現在では非常にたくさんさんの品種があります。苗を買うときは品種もチェックしてみてくださいね。

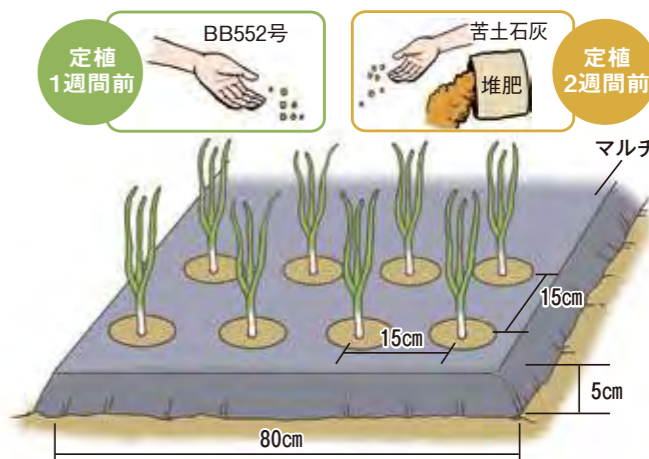
畑の準備・定植

定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料を撒いてよく耕しておきます。酸性土壌を嫌うので苦土石灰は必ず入れましょう。畝は幅80cm、高さは5cm程度に作ります。株間が15cmのタマネギ用マルチを使うと、地温が上がるので生育が良くなる効果が見込めます。

苗選び・定植

タマネギの栽培に非常に大きく関わるのが苗選びです。鉛筆よりちよつと細い、太さが5~6mmくらいで長さは25~30cmの苗が適当で、太すぎると収穫時にトウが立ってしまったり分球したりします。細すぎると冬の間に寒さにやられて枯れてしまいがちです。

マルチの穴に1本ずつ、深さ2~3cmで植えます。深く植えると腐ったり、太りにくく縦長のタマネギになります。



おすすめ資材

「石灰窒素」4,460円(税込)

収穫後の後片付けに! 残渣と一緒に鋤き込むと分解を早めて土づくりを助けます。温度が残っている10月の使用がおすすめです。

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までどうぞ。
※店舗によってはお取り寄せになる場合がございます。



ほうさくClub! に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで

◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665
◎よだくぼ南部店 ☎85-2400 ◎しおだ店 ☎39-8118

稲作土力

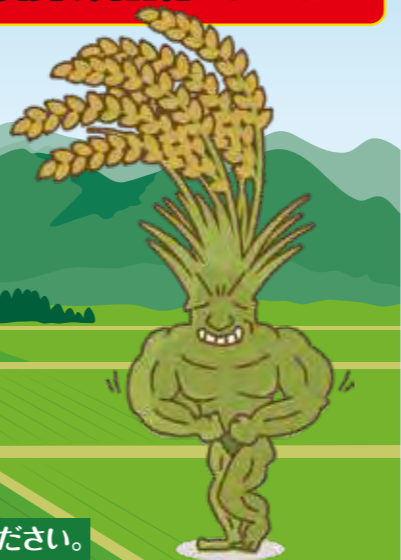
米穀担当営農技術員による試験を重ね稲作用の当JAオリジナル土づくり肥料「稲作土力-いなさくどりよく-」を開発、商品化しました

水稻の倒伏防止・食味向上・秋落ち防止・ガスわき抑制を目的に、低コストで省力的なオリジナル水田用土づくり肥料を開発しました。また、持ち運びおよび散布しやすい15kg袋としました。10アール当たり45kg(3袋)が散布目安です。

店頭価格 **1,425円(税込)**

保証成分(%)				
成分	苦土	マンガン	ケイ素	アルカリ性
肥料名	＜溶性	＜溶性	可溶性	
稲作土力	2.0	7.0	22.5	27.0

詳しい使い方については、各地区事業部営農課の米穀担当技術員にご相談ください。



資産管理セミナーのご案内

当JAでは、組合員や利用者の皆様を対象とした資産管理セミナーを開催します。テーマは「相続の基礎と節税対策」。令和6年より贈与税、相続税が一部変わります。賢く生前贈与を行う方法、注意すべき点等、節税対策を税理士がわかりやすく解説します。本セミナーは無料ですが事前の参加申し込みが必要となります。下記事項をご確認の上、お申込み下さい。

- テーマ** 相続の基礎と節税対策 ～賢い生前贈与の方法～
- 日時** 12月2日(土) 午前9:30～11:30(終了予定)
- 会場** JA信州うえだ本所 3階大会議室(上田市大手2-7-10)
- 講師** 柴原 一 税理士(JA全中・JAまちづくり資産管理情報顧問税理士)
- 定員** 50人 ※定員に達し次第締切らせていただきます。
- 申込み** JA信州うえだプレミアムサロンもしくは最寄りのJA各支所・各店窓口



※新型コロナウイルス感染状況によっては開催を中止する場合があります。

【お問い合わせ先】プレミアムサロン(TEL: 23-1145 FAX: 29-3066)

オートパル信州うえだ

～話題の新車やご希望の中古車お任せください～

車情報!

スバル サンバーバン【赤帽】



■4WD AT ■車検整備付 ■カラー:白 ■2019年登録
■修復歴:なし エアコン/パワステ/パワーウィンドウ/キーレス/スマートアシスト

車両本体価格 **95万**(税込) 走行距離 58,000km(※9月7日時点)

スバル サンバートラック【TB】



■4WD MT ■車検整備付 ■カラー:シルバー
■2019年登録 ■修復歴:なし エアコン/パワステ/スマートアシスト

車両本体価格 **99万**(税込) 走行距離 13,000km(※9月7日時点)

お問い合わせ先 **販売価格は消費税込みです。諸費用・税金別途申し受けます。**

- 東部営業所 62-2431 ●中央営業所 23-3730
- 西部営業所 27-4765 ●真田営業所 72-3953 ●南部営業所 85-2860

営業時間:8:30～17:30 ※土曜日は東部営業所と中央営業所での対応となります。 定休日:日、祝日

2023

期間限定
予約販売

ご家族だんらんパック

みんなが集まるお正月、今年のご馳走は...



あつあつのカニ鍋を囲んで、わいわい話が弾む。子どもたちは好物のローストビーフとハンバーグに夢中、大人たちは、5点盛りのお刺身とお酒で気分上々に、今年もみんなの喜ぶ顔が浮かんでくる。

商品番号 001 **送料無料**
だんらんパック(A) 12,880円(税込)
・カニ鍋用ボイルズワイガニセット400g・カニ鍋用タレ2袋
・帆立貝柱100g・お刺身サーモン120g・イクラ醤油漬40g
・お刺身海老8尾・いかソーメン2冊・具沢山の松前漬170g
・北海道産「ローストビーフ」300g
・北海道産「合挽きハンバーグ」120g×2個・北海道産「豚丼」250g

ご注文締切日
11/24(金)

お問い合わせ:
JA各支所・店または生活サポート部生活課
(TEL 23-4040)まで



数年ぶりに雷電祭が開催され、生徒会役員で踊りに参加しました。踊りは知っていたものの楽しそうだったため、市の練習に参加しました。そこでは講師の方が仲良くしてくださり、とても嬉しかったです。当日は、仲間たちと気持ちひとつになり、楽しい思い出になりました。(Y.H 学生 15才)

【編】出かけるお祭りも楽しいですが、実際に参加すると連帯感や高揚感も高まりますね。

先日孫たちといしかわ動物園へ行ってきました。が、あまりの暑さの為、ホワイトタイガーのそばに行ってもピクリとも動かず、動物たちとても大変そうでした。シマウマキリンは木の下のじーとしていました。(H.K 自営業 7才)

【編】お孫さんたちと楽しいお話になりました。そうですね。暑すぎて、動物たちもぼてていたと…。

夜明けと共に活動開始。我家も含めて地域の高齢者は朝から先を争って畑に出掛けます。周囲の畑の様子もしっかり観察し、作業の進捗もチェック。今日も明日も仕事は山積みというのが長生きの秘訣でしょうか。(K.M 主婦 63才)

【編】みなさん本当に早起きで、お元気で

すよね。やることがあると、張り合いになりますね。

【編】定番のナスやピーマン、ミニトマトはイマイチのサイズでしたが、初めての小玉スイカ(ピノガール)やぼっちゃんカボチャ、白ゴーヤが良くできておいしく頂いています。(F.N 63才)

【編】2020年にほうろくClub!で紹介したピノガール。とても小さい種なので、種ごと食べられますが、どうでしたか?

毎号楽しく拝読させていただいております。家庭菜園を楽しんでいます。が、余りにも暑くて収穫するのが、おっくうになり、畑に行くとき大きくなり過ぎたキュウリ、ナス、ピーマンなど。しかし、今年は暑すぎます。(H.S 会社員 62才)

【編】私も同じです…。ズッキーニがこん棒の様になってしまっていたり。それについても暑すぎです。

早速、キュウリのパリパリ漬け作ってみました。キュウリの食感が良いですね。手軽にできるし沢山キュウリが採れるので嬉しい一品ですね。(E.K 主婦 66才)

【編】感想頂けてうれしいです。我家も

実家からキュウリをもらった時の定番になりました。

この頃めか漬けにハマっています。家で採れたキュウリ、ミョウガ、ナスなど。小さな陶器の入れ物ですが、冷蔵庫に入るし、母のかたみですが、便利に使えています。(M.M 65才)

【編】形見の品、お母様もめか漬けを作っておられたのでしょうか?ミョウガのめか漬けおいしそう。

お便りコーナーから愛犬と共に16年間の記事に感動しました。我家にも12月で19歳になる、愛犬がいます。目は見え、耳も聞こえず、オムツ姿の彼女を老々介護で頑張っています。(K.H 79才)



【編】おしゃれなワンちゃんの写真ありがとっぴごいいます。愛情を注がれている様子が分ります。お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかけて送ってください。(返却はできません)。

文芸の庭

文芸の庭の投句先は、下記のクロスワードのプレゼントクイズの応募先と同じです。

俳句

矢島渚男 選

- 盆提灯ぱりつと伸ばし飾りけり
墓前に丸く火の跡孟蘭盆会
少女のようと言われて脱げぬ夏帽子
あはは蝶何かを告げに来ては去る
泳げる子泳げぬ子にも夏休み
向日葵の右向けえ右兵の列
迎え火や二十五歳のままの叔父
夏草の中に農機具過疎の村
木苺を妻のみやげに二三つ
山の日や常に見えたる烏帽子岳

◎選者吟/触覚を合はせ露草擬態せる

川柳

橋詰信幸 選

- 蔓野菜暑い暑いと恋う日陰
娘が眼鏡我が身を老いを知らしめる
コロナ減り久々に見る酔っ払い
風呂上り明日の幸福夜の星
夕立に一休みするセミ時雨
会議後の宴会席で出る本音
老いたって夢も希望も持つて生き
復活の祭り地元で盛り上がり
順調にボケつつ生きて墓参り
晴天が続き雨誘が拒まれる
満月を肴に唄う枯れススキ
早天の慈雨に小躍り人も木も

◎選者吟/合いの手を突飛に入れて議が締まる

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

別名「狐の枕」、漢字で書くと「烏瓜」です。



二重ワクに入った文字をA→Eに並べてできる言葉当ててください。

タテのカギ

- 1 オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
3 スペード、ハート、ダイヤ、——
6 なるべく —— 嫌いをせずに食べてね
7 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
8 カラオケでのレパートリー
10 HPと表される仕事率の単位
14 秋の夜長にページをめくりつつ楽しみます
16 木材を切る道具
18 天井と向かい合っています
19 絹ごしや木綿があります
20 リレーの選手がつかなく物

ヨコのカギ

- 1 秋桜と呼ばれることもある花
2 有効利用されていない土地
3 イガに守られた実がなります
4 野球では右翼手ということも
5 小説家がつづるもの
7 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
9 春日局は徳川家光の —— でした
11 刺身にのっていることもある花
12 手紙のこと。往復 ——
13 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
15 ローマやカイロ、マニラなど
16 日本海に大きく突き出た —— 半島
17 白川郷や下呂温泉で知られる県

〈応募ハガキ記入方法〉

- ①クイズの答え
②住所・氏名・年齢 職業・電話番号
③今月号の興味があったコーナーを順番に3つ書いて下さい
④JA・広報誌へのご意見、日頃の出来事など
お便りコーナーに掲載させていただく場合があります。

〒386-8668 上田市大手2-7-10
JA信州うえだ 編集部 JAN! JAN!

〈裏〉 〈表〉

応募数 8月号は54通のご応募を頂きました。ありがとうございました。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは10月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ 植物性石けん米ぬか」をプレゼント!!

今月の表紙



ふるさと公園あおき、東側タチアカネ蕎麦の花・実まつり散策路より撮影 (撮影: 9月上旬)

今月号の表紙の写真は、9月上旬の時折晴れ間が広がる中、タチアカネ蕎麦の花を撮影しました。台風が接近しているせいか強風でピントが合わず非常に苦労しました。初めてタチアカネ蕎麦の花を見ましたが、実の部分黒色ではなく赤色で白緑・赤の色合いに驚きました。青木村の子どもたちはこのそば畑が原風景になつて行くのだろうなあとしみじみと感じました。緑がかった新蕎麦! 楽しみです。
今月の担当(今井)



編集後記

あなたのくらしに

花ナビ

HANA*NAVI

キバナコスモス

- 学名 / *Cosmos sulphureus*
- 科名 / キク科 ●原産 / メキシコ

コスモスは本来ピンクや白の花ですが、35年ほど前に玉川大学農学部が黄色いコスモスを世界で初めて発表し話題になりました。コスモスの優しい雰囲気そのままの淡い黄色で、今でも珍しい品種です。でも今回お話しするのはこちらではなく、もともと濃い黄色やオレンジ色のキバナコスモスという花です。

キバナコスモスもコスモス同様こぼれだねから生えるほど強く、気づいたら咲いていることもしばしばです。コスモスによく似ていますが、花の色も大きさも、葉の形も違い、交配することはありません。耐暑性があり、自生地のメキシコではコスモスより標高の低い土地に自生しています。確かにコスモスより早く、夏から元気なはっきりした花が咲いています。夏の青空も似合いますが、夕焼け色の花は秋も映えます。

育て方

見ごろ 6~10月

日当たりと水はけがよい場所で育てます。高温には強いですが、低温や日当たりが良くない場合、花付きが悪くなります。やせ地でも育ち、かえて肥料があると葉が茂りすぎます。堆肥や腐葉土が入っていれば充分です。

播種期は春から夏です。種を播いたら薄く土をかぶせます。発芽するまでは乾きすぎないようにしますが、育てからの水やりはほぼ不要です。鉢植えの場合や全然雨が降らないようなら水やりしましょう。過湿を嫌うので根腐れに注意します。花からは摘んだ方が次の花が咲きやすくなります。そのままにしておくことができます。



Healthy Life なぎさ保健師の 健康講座

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
つちや なぎさ
土屋 渚保健師が健康に関する知識を
紹介します。

けんしんを受けましょう!

秋空高く、山々も紅葉が楽しめる季節になってきましたね。日々健康的に過ごすには、年に1回の「けんしん」がおすすめです。けんしんは自分自身の身体の状態を把握し、病気の早期発見をするために大切なものです。

「検診」と「健診」の違い

「検診」とは→“特定の病気の早期発見”

胃がん・肺がん等の各種がん検診を指します。がんなどの病気は早期発見・治療が大切になってきます。積極的にがん検診を受けましょう。

「健診」とは→“自分自身の健康状態を調べる”

健康診断は誰もが病院等で行えます。働く人の健康を守るために事業主には、年に1回の健診が義務付けられています。また、医療保険に加入されている方全員を対象とした、特定健康診査(40~74歳)・長寿健康診査(75歳~)も活用しましょう。

「特定健康診査(40~74歳)」は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症など生活習慣病の原因とされるメタボリックシンドロームを予防するための健診です。ぜひ受診しましょう。

おすすめは人間ドックです!

健診の中でも2つの「けんしん」を兼ね備えたものが「人間ドック」です。病気の早期発見をしたい、自分の健康状態も知りたい場合には人間ドックの受診がおすすめです。ただし、人間ドックは一度受診するだけでなく、継続して毎年受診することで病気の予防につながっていきます。また、診断結果と共にご自身の日常生活や食生活を見直す良いきっかけになります。

お知らせ 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院にて人間ドックはいかがですか?

- 鹿教湯病院のホームページより予約状況の確認ができます!
- JA組合員は1,000円(日帰りドック)の補助があります。お近くの支所で証明書の発行をお願い致します。
 - 実施日は月~金、日帰りまたは1泊2日ドックが選べます。
 - 甲状腺ホルモン検査(血液検査)や腸内フローラ検査、など新しいオプションも加わりました。
- 新病棟になります!

ご予約のお電話をお待ちしております!
ドック担当 受付時間9:00~17:00 44-2155(直)

生活サポート部からのお知らせ



安全・安心にこだわるエコーマーク品を中心に加工食品、菓子、日用品、お米、冷凍食品をご自宅までお届けします。ご自宅や職場、外出先など、好きな場所で買い物をお楽しみください。

新組合員にご登録で初回のお買い得から使える!!

500pt プレゼント

お買い上げ金額100円(税込)につき1ポイントたまります。溜まったポイントは1ポイント=1円としてご利用いただけます。

5,500円(税込)以上ご購入で **送料無料** (一部商品除く)

らくJANお届け便 3つのポイント

- 1 安全・安心のエコーマーク品など、多数品揃え
- 2 重い物、かさばるものをご自宅までお届け
- 3 ホームページやLINEではお得なキャンペーン情報やエコーマーク品のおすすめレシピ等を発信

詳しくはこちら! <https://rakujan-otodokebin.com/>

らくJANお届け便 🔍 検索

お問い合わせ JA全農長野生活部生活課 ☎026-236-2257
【受付時間/9:00~17:00 土日祝日除く】 ✉zz_nn_takuhai@zennoh.or.jp